

नित्य सूक्ष्म-यज्ञ

(२४ कर्मकाण्ड मात्र २० मिनट में)

यज्ञीय मंत्रों के शुद्ध उच्चारण का अभ्यास करने हेतु यू ट्यूब चैनल - विचार क्रान्ति चलचित्र अभियान के प्लेलिस्ट में जावें ।

युग पौरोहित्य नामक प्लेलिस्ट में आपको पूरे यज्ञ कर्मकाण्ड के प्रत्येक मंत्रों का अलग-अलग वीडियो प्राप्त होगा ।

सूक्ष्म यज्ञ से सम्बन्धित अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र- 7869351476

आत्मीय भाइयों बहनों सादर प्रणाम ।

यज्ञ के ज्ञान-विज्ञान को जानने-समझने वाले श्रद्धालु साधक वर्तमान समय में इन कुछ कारणों से दैनिक यज्ञ नहीं कर पाते । ① शहर के पक्के घरों में स्थान की कमी ② समिधा (लकड़ी) का अभाव ③ अधिक धुआँ से परेशानी ④ समय का अभाव ⑤ शुद्ध घृत एवं शुद्ध यज्ञ सामग्री आदि की अनुपलब्धता ⑥ वैदिक मंत्रों के सही उच्चारण सम्बन्धी प्रशिक्षण का अभाव आदि ।

मित्रों ! इन सभी समस्याओं का समाधान सूक्ष्म यज्ञ पद्धति में है- यह संक्षिप्त यज्ञ छोटे कमरे में भी किया जा सकता है । समिधा के रूप में देशी गाय के गोबर से तैयार किए गए गोमय कुण्ड का प्रयोग किया जाता है जिससे कि नहीं के बराबर धुआँ होता है । इस पद्धति से बहुत ही कम समय में यज्ञ किया जा सकता है । सूक्ष्म यज्ञ केन्द्र दुर्ग (छत्तीसगढ़) जो कि विचार क्रान्ति चलचित्र अभियान का भी केन्द्र है, से डाक द्वारा सूक्ष्म यज्ञ के सभी सामान देश भर में भेजा जाता है । सूक्ष्म यज्ञ के सभी मंत्रों का उच्चारण इस वीडियो में बताया गया है जिसका अभ्यास आसानी से किया जा सकता है ।

अब आइए सूक्ष्म यज्ञ की तैयारी को समझते हैं -

तैयारी- प्रातः स्नानादि से निवृत्त होकर यज्ञ की तैयारी करें । सर्वप्रथम आसन बिछा लें । पीला पाटा सामने रखें पाटा के बीच में ताम्र हवन कुंड रखें । कुंड के चारों ओर पुष्प सुसज्जित करें । अब कुंड के अंदर रुई की दो फूलबत्ती गौघृत या नारियल तेल में भिगाकर बीच में रखें । ऊपर से ताम्रआधार रखें । कामधेनु गौमय कुंड को गौघृत या नारियल तेल में अच्छे से भिगाकर रखें । जल भरा हुआ पंचपात्र आचमनी सामने रखें । एक तश्तरी में गंध अक्षत पुष्प नैवेद्य (मिष्ठान्न) आदि सजा लें । आरती के लिए शंख घंट हो तो अति उत्तम । एक छोटे कलश में जल भरकर पाटा के बाएं ओर रखें । दाहिने ओर एक छोटा दीपक रखें ।

तैयारी हो जाने के बाद सूक्ष्म यज्ञ कर्मकाण्ड को आइए विस्तार से सीखते समझते हैं -

१ दीपप्रज्जवलन- अब गायत्री महामंत्र का उच्चारण करते हुए धूप दीप प्रज्जवलित करें ।

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

२ गुरु गायत्री आह्वान - प्रार्थना की मुद्रा में गुरु गायत्री का आह्वान करें ।

ॐ अखण्डमण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम् ।

तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

ॐ आयातु वरदे देवि ! त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि !

गायत्रिच्छन्दसां मातः, ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते ॥

ॐ श्री गायत्र्यै नमः । आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि ।

ततो नमस्कारम् करोमि ॥

३ पवित्रीकरण- बाएं हथेली में एक आचमनी जल लें दाहिने हथेली से ढक लें । मंत्रोच्चारण के पश्चात् पूरे शरीर में छिड़क लें । भावना करें कि हम बाहर भीतर से निर्मल पवित्र हो रहे हैं ।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा, सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं, स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु ॥

४ आचमनम्- दाहिने हथेली में जल लें एवं मंत्रोच्चारण के पश्चात् स्वाहा शब्दोच्चारण के साथ जल को पी जावें ऐसा तीन मंत्रों के साथ तीन बार आचमन करें । भावना करें कि क्रियाशक्ति, विचारशक्ति और भावशक्ति का परिमार्जन किया जा रहा है । इन तीनों में शान्ति, शीतलता, सात्विकता और पवित्रता का समावेश हो रहा है ।

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा ॥

ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा ॥

ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि, श्रीः श्रयतां स्वाहा ॥

५ शिखावन्दनम्- बाएं हथेली में एक आचमनी जल लें, दाहिने हाथ के पाचों अंगुलियों को इस जल से गीला करके शिखास्थान पर स्पर्श करें । भावना करें कि हमारे मस्तिष्क में अन्तरिक्ष से दिव्य श्रेष्ठ विचारों का संचार हो स्थापना हो ।

ॐ चिद्रूपिणि महामाये, दिव्यतेजः समन्विते ।

तिष्ठ देवि शिखामध्ये, तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे ॥

६ प्राणायामः- कमर सीधी करके बैठें ज्ञान मुद्रा लगा लेवें दोनों नासिकाओं से धीरे धीरे लम्बी गहरी श्वांस लेवें भावना करें कि दिव्य प्राण ऊर्जा हमारे रग रग में नस नस में पहुँच रहा है। थोड़ी देर श्वांस रोककर रखें भावना करें कि प्राण ऊर्जा शरीर में स्थिर हो रही है अन्दर के सभी विकार नष्ट हो रहे हैं। अब पुनः श्वांस बाहर निकालें भावना करें कि अन्दर के सभी विकार प्रश्वांस के साथ बाहर निकल रहे हैं हमेशा के लिए कोसों दूर जा रहे हैं। कुछ देर श्वांस बाहर रोककर रखें भावना करें कि हम अन्दर बाहर से निर्मल पवित्र हो रहे हैं।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः, ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं, ब्रह्म भूर्भुवः स्वः ॐ ॥

७ न्यासः - बाएं हथेली में एक आचमनी जल लेवें, दाएं हाथ के पांचों अंगुलियों को इसमें गीला करके, निर्देशित अंगों को बाएं से दाएं, मंत्रोच्चारण के साथ स्पर्श करते चलें। भावना करें, कि इन सभी अंगों में देव शक्तियाँ स्थापित हो रही हैं।

ॐ वाङ्मे आस्येऽस्तु । (मुख को)

ॐ नसोर्मे प्राणोऽस्तु । (नासिका के दोनों छिद्रों को)

ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरास्तु । (दोनों नेत्रों को)

ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु । (दोनों कानों को)

ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु । (दोनों भुजाओं को)

ॐ ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु । (दोनों जंघाओं को)

ॐ अरिष्टानि मेङ्गानि, तनूस्तन्वा मे सह सन्तु । (समस्त शरीर पर)

८ पृथ्वी - पूजनम् - मंत्रोच्चारण के साथ एक आचमनी जल धरती माता को अर्पित करें। अक्षत्, पुष्प, रोली आदि भी अर्पित करके प्रणाम करें। भावना करें कि धरती माता, जो हमें अन्न जल वस्त्र एवं अन्य विभिन्न प्रकार के सुविधा साधन प्रदान करती हैं हमारी सबसे बड़ी अराध्या है। प्रार्थना करें कि हे धरती माँ ! हमारे अन्दर भी आपके ही समान दया, क्षमा जैसे दिव्य गुण विकसित हों। मन में इस संकल्प को बलवती बनावें, कि मातृभूमि के प्रति हम अपने कर्तव्य को आजीवन निभाते रहेंगे।

ॐ पृथ्वि ! त्वया धृता लोका, देवि ! त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय देवि ! पवित्रं कुरु चासनम् ॥

९-चन्दनधारणम् - दाएँ हाथ के अनामिका अँगुली में रोली लेकर, मंत्रोच्चारण के साथ सम्मान सहकार का भाव रखते हुए एक दूसरे के मस्तक पर तिलक लगावें। भावना करें कि हमारा मस्तिष्क शान्त रहे, शीतल रहे, इसमें अनुचित आवेश प्रवेश न करने पाएँ।

ॐ चन्दनस्य महत्पुण्यं, पवित्रं पापनाशनम् ।

आपदां हरते नित्यं, लक्ष्मीस्तिष्ठति सर्वदा ॥

१०. अग्निस्थापनम्- ताम्र हवन कुंड के मध्य में रखे हुए फूलबत्ती को मंत्रोच्चारण के साथ प्रज्ज्वलित करें। यज्ञानि प्रकट होते ही उसे ब्रह्म का प्रतिनिधि मानकर नमन करें। वेदी में अक्षत् पुष्प रोली अर्पित करें, कुंड के चारों ओर जल फेंकें।

ॐ भूर्भुवः स्वर्द्यौरिव भूम्ना, पृथिवीव वरिष्णा । तस्यास्ते पृथिवी देवयजनि, पृष्ठेग्निमन्नादमन्नाद्यायादधे ।

अग्निं दूतं पुरोदधे, हव्यवाहमुपब्रुवे । देवाँऽआसादयादिह ।

११. गायत्री स्तवनम्- गायत्री महामंत्र के अधिष्ठाता सविता देवता अर्थात् सूर्यनारायण भगवान् हैं। उनकी प्रार्थना गायत्री स्तवन् के माध्यम से की जाती है। बड़े भाव भरे मन से यथासम्भव स्वर ताल के साथ इसका गायन करें -

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालम्, रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम् ।

दारिद्र्य दुःखक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१॥ पुनातु...

शुभ ज्योति के पुञ्ज, अनादि अनुपम, ब्रह्माण्ड व्यापी आलोक कर्ता ।

दारिद्र्य, दुःख भय से मुक्त कर दो, पावन बना दो हे देव सविता ॥१॥ पावन..

यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितम्, विप्रैः स्तुतं मानवमुक्तिकोविदम् ।

तं देवदेवं प्रणमामि भर्ग, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥२॥ पुनातु...

ऋषि देवताओं से नित्य पूजित, हे! भर्ग भव बन्धन मुक्तिकर्ता ।

स्वीकार कर लो वन्दन हमारा, पावन बना दो हे देव सविता ॥२॥ पावन..

यन्मण्डलं ज्ञानघनं त्वगम्यं, त्रैलोक्यपूज्यं त्रिगुणात्मरूपम् ।

समस्त-तेजोमय-दिव्यरूपं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥३॥ पुनातु...

हे ज्ञान के घन, त्रैलोक्य पूजित, पावन गुणों के विस्तारकर्ता ।

समस्त प्रतिभा के आदि कारण, पावन बना दो हे देव सविता ॥३॥ पावन..

यन्मण्डलं गूढमतिप्रबोधं, धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम् ।

यत् सर्वपापक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥४॥ पुनातु...

हे गूढ़ अन्तःकरण में विराजित, तुम दोष पापादि संहार कर्ता ।

शुभ धर्म का बोध हमको करा दो, पावन बना दो हे देव सविता ॥४॥ पावन..

(कामधेनु गौमय कुंड (गोबर का दिया) में चारों ओर से अग्नि की लपटें आने पर स्तवन् का गायन जिस श्लोक का चल रहा हो, उसे पूरा करके विराम दें) ।)

१२. गायत्री मंत्राहुति- अब ताम्र आचमनी को अनामिका मध्यमा एवं अंगुष्ठ से पकड़कर, विशिष्ट यज्ञ सामग्री की बहुत थोड़ी थोड़ी मात्रा लेकर गायत्री महामंत्र का उच्चारण करते हुए श्रद्धा भावनापूर्वक आहुतियाँ समर्पित करें । भावना करें कि इस आहुति के प्रभाव से सबको सदबुद्धि मिले सबका भविष्य उज्ज्वल हो । एक मुख्य याजक पूरे आहुति के क्रम में केवल गौधृत की ही आहुति देते रहें । यदि याजक एक ही हैं तो बीच बीच में सामग्री के स्थान पर गौधृत की आहुति देते रहें, जिससे कि यज्ञाग्नि समुचित बनी रहे ।

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् , स्वाहा । इदं गायत्र्यै इदं न मम ॥

१३. महामृत्युञ्जय मंत्राहुति:- गायत्री महामंत्र की ग्यारह या चौबीस आहुतियाँ देने के बाद महामृत्युञ्जय मंत्र से पाँच आहुतियाँ समर्पित करें । भावना करें कि वर्तमान समय में परिवार, समाज, देश और दुनियाँ में छाई हुई विभिषिकाओं का नाश हो । आज के दिन परिवार में किसी सदस्य का जन्मदिवस या विवाहदिवस हो तो उनके सुखी एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए, आहुतियाँ समर्पित करें ।

ॐ त्र्यंबकं यजामहे, सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वारूकमिव बन्धनान्, मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् , स्वाहा ॥

इदं महामृत्युञ्जयाय इदं न मम ॥

(कुछ अन्य विशेष आहुतियाँ देना चाहें तो इसके बाद इच्छानुसार दे सकते हैं ।)

१४. स्विष्टकृद् होमः - जरा सा गुड़ या मिश्री या किशमिश लेकर स्विष्टकृद् आहुति मंत्रोच्चारण करते हुए समर्पित करें । यज्ञ कर्मकाण्ड में जो कुछ त्रुटि रह गई हो उसकी पूर्ति के लिए प्रयश्चित्त का भाव करें ।

ॐ यदस्य कर्मणोत्यरीरिचं, यद्वान्यूनमिहाकरम् । अग्निष्टत् स्विष्टकृद् विद्यात्सर्वं स्विष्टं सुहुतं करोतु मे । अग्नये स्विष्टकृते सुहुतहुते, सर्वप्रायश्चित्ताहुतीनां, कामानां, समर्द्धयित्रे सर्वान्नः कामान्तसमर्द्धय स्वाहा । इदं अग्नये स्विष्टकृते इदं न मम ॥

१५. देवदक्षिणा पूर्णाहुति:- विशिष्ट यज्ञ सामग्री के द्वारा ही एक आहुति पूर्णाहुति मंत्र से समर्पित करें । भावना करें कि हमारे जीवन की अपूर्णताएँ दूर हों ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं, पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय, पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ पूर्णादर्वि परापत, सुपूर्णा पुनरापत ।

वस्नेव विक्रीणा वहा, इषमूर्ज २३ शतक्रतो स्वाहा ॥

ॐ सर्वं वै पूर्ण २३ स्वाहा ॥

१६. वसोर्धारा- अंत में एक अचमनी गौधृत की आहुति वसोर्धारा मंत्र के साथ समर्पित करें । भावना करें कि हमारे परिवार में प्रेम - सौहार्द्र का वातावरण बना रहे ।

ॐ वसोः पवित्रमसि शतधारं, वसोः पवित्रमसि सहस्रधारम् ।

देवस्त्वा सविता पुनातु वसोः, पवित्रेण शतधारेण सुप्वा, कामधुक्षः स्वाहा ।

१७. संक्षिप्त आरती - पूजा की छोटी थाल में दीपक रख लीजिए । उसके चारों ओर जल फेर लें । भक्ति भावना के साथ यज्ञ भगवान की आरती करें । दूसरे याजक शंख घंट आदि बजा सकते हैं ।

ॐ यं ब्रह्मवेदान्तविदो वदन्ति, परं प्रधानं पुरुषं तथान्ये ।

विश्वोद्भूतेः कारणमीश्वरं वा, तस्मै नमो विघ्नविनाशनाय ॥

ॐ यं ब्रह्मा वरुणेन्द्ररुद्रमरुतः, स्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तवैः,
वेदैः सांगपदक्रमोपनिषदैः, गायन्ति यं सामगाः ।
ध्यानावस्थित-तद्गतेन मनसा, पश्यन्ति यं योगिनो,
यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणाः, देवाय तस्मै नमः ॥

कर्पूरगौरं करुणावतारं, संसारसारम् भुजगेन्द्रहारम् ।

सदा वसन्तं हृदयारविन्दे, भवं भवानी सहितं नमामि ॥

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥

१८. गायत्री स्तुति- आरती थाल के चारों ओर जल फेर दें। प्रार्थना की मुद्रा में गायत्री स्तुति करें ।

ॐ स्तुता मया वरदा वेदमाता, प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम् ।

आयुः, प्राणं, प्रजां, पशुं, कीर्तिं, द्रविणं, ब्रह्मवर्चसम् । मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकम् ।

१९. साष्टांग नमस्कारः- दोनो हाथ जोड़कर एवं शीश झुकाकर, देवशक्तियों का नमन वन्दन करें ।

ॐ नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्त्रमूर्तये, सहस्त्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे ।

सहस्त्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्त्रकोटि युगधारिणे नमः ॥

२०. शुभकामना- दोनों हथेली फैलाकर शुभकामना करें ।

ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां,

न्याय्येन मार्गेण महीं महीशाः ।

गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं,

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥१॥

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ॥२॥

श्रद्धां मेधां यशः प्रज्ञां, विद्यां पुष्टिं श्रियं बलम् ।

तेज आयुष्यमारोग्यं, देहि मे हव्यवाहन ॥३॥

२१. शान्ति-अभिर्षिचनम् - शान्तिपाठ का मंत्र उच्चारण करते हुए, चारों ओर कलश के जल का सिंचन करें । भावना करें कि घर परिवार समाज देश और दुनियाँ में शान्ति की स्थापना हो रही है ।

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष २१ शान्तिः, पृथिवी शान्तिरापः, शान्तिरोषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिविश्वेदेवाः, शान्तिब्रह्म शान्तिः, सर्व २१ शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि ॥ ॐ शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः । सर्वारिष्ट सुशान्तिर्भवतु ।

२२. सूर्यार्घ्यदानम् - कलश का बचा हुआ जल तुलसी या अन्य किसी पौधे में सूर्य की ओर मुख करके समर्पित करें । भावना करें कि हमारी हीन वृत्तियाँ सविता देवता के संसर्ग से ऊर्ध्वगामी बनें । विराट में फैलें, सीमित जीव चंचल जीवन असीम अविचल ब्रह्म से जुड़े ।

ॐ सूर्यदेव सहस्त्रांशो, तेजोराशे जगत्पते ।

अनुकम्पय मां भक्त्या, गृहाणार्घ्यं दिवाकर ॥

ॐ सूर्याय नमः, आदित्याय नमः, भास्कराय नमः ।

२३. प्रदक्षिणा- अपने स्थान पर ही दाहिने ओर से एक परिक्रमा करें । संकल्प करें कि श्रेष्ठ पथ पर सतत चलते रहेंगे । लोभ मोह डर भय के कारण इसका परित्याग नहीं करेंगे ।

ॐ यानि कानि च पापानि, ज्ञाताज्ञातकृतानि च ।

तानि सर्वाणि नश्यन्ति, प्रदक्षिण पदे-पदे ॥

२४. विसर्जनम् - बाएँ हथेली में थोड़ा सा अक्षत् ले लें। मंत्रोच्चारण के साथ थोड़ा - थोड़ा अक्षत् कुंड में छोड़ते चले । देव शक्तियों के पुनः आगमन की कामना करते हुए भावनापूर्वक बिदाई करें ।

ॐ यान्तु देवगणाः सर्वे पूजामादाय मामकीम् ।

इष्टकामसमृद्धयर्थं, पुनरागमनाय च ॥

यज्ञ के पश्चात् ध्यान एवं प्राणायाम के लिए २० मिनट निकाल सकें तो अति उत्तम

५ मिनट ध्यान करने के बाद निम्न प्राणायाम कर सकते हैं-

१. ओंकार प्राणायाम २. कपालभाति प्राणायाम ३. अनुलोम-विलोम प्राणायाम ४. भ्रामरी प्राणायाम